کمبود کدام ویتامین‌ها باعث پوسته شدن دست می‌شود؟

پوسته شدن کف دست به‌ویژه در فصل های سرد سال بسیار شایع است؛ تازه‌ترین تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود برخی از ویتامین‌ها در پوست پوست شدن دست‌ها تاثیر دارد

پزشکی

پوست پوست شدن کف دست بیش از هر چیز به‌دلیل عوامل خارجی رخ می‌دهد. مثلا شما بیش از اندازه دست‌های خود را با آب و صابون می‌شویید، لایه بالایی پوست دست از بین می‌رود و دیگر پوست قادر نیست رطوبت را درون خود حفظ کند و در نتیجه بر اثر خشکی زیاد، پوسته پوسته می‌شود. اما گاهی هم یک اختلال در سیستم داخلی بدن شما ممکن است منجر به پوسته شدن کف دست شود؛ اختلالی مثل کمبود ویتامین‌ها.

۱ کمبود ویتامین B3

به گزارش mosbatesabz.com کمبود کلیه ویتامین‌های گروه B می‌تواند در پوسته شدن انگشتان دست شما تاثیر گذار باشد. اما در میان این گروه از ویتامین‌ها ویتامین B3 در این مورد نقش بیشتری دارد. ویتامین B3 به حفظ رطوبت پوست کمک کرده و مانع می‌شود تا پوست آب موجود در خود را از دست بدهد. همچنین این ویتامین در جلوگیری از چین و چروک‌های پوستی موثر است. با مصرف سینه مرغ، برنج قهوه‌ای، بادام زمینی، آجیل، حبوبات و سیب زمینی می‌توانید مقادیر قابل توجهی از ویتامین B3 را برای بدن خود تامین کنید.

۲ کمبود بیوتن

پوسته شدن کف دست می‌تواند نشانه کمبود بیوتین یا ویتامین B7 باشد. البته دقت داشته باشید که کمبود بیوتین چندان شایع نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که بیوتین در آب‌رسانی به پوست نقش موثری دارد. این ویتامین در تشکیل اسیدهای چرب نقش داشته و با تغذیه‌رسانی به پوست به جوان‌سازی و بهبود ظاهر پوست کمک می‌کند. منابع بیوتن عبارتند از: جگر پخته شده، تخم مرغ، ماهی، سیب زمینی شیرین، تخمه آفتاب گردان، بادام بوداده و...

۳ کمبود ویتامین دی

کمبود ویتامین D بدون شک مشکلات پوستی را در پی دارد. از علایم کمبود این ویتامین روی پوست این است که پوست کدر به نظر می‌رسد، درخشش کافی را ندارد و ممکن است بر اثر خشکی زیاد پوسته پوسته شود. از طرف دیگر اگزما و پسوریازیس دو عامل خشکی پوست هستند که کمبود ویتامین D در هر دوی آن‌ها می‌تواند تاثیر گذار باشد. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که بدن انسان هنگامی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، قابلیت ساخت آن را پیدا می‌کند. با این حال کمبود ویتامین D بسیار شایع است؛ آن هم در میان زنان و کودکان. ماهی‌های چرب یکی از بهترین منابع طبیعی تامین ویتامین دی برای بدن هستند.

۴ ویتامین C

ویتامین C نه تنها در کلاژن‌سازی و جلوگیری از چین و چروک نقش دارد بلکه با محافظت از پوست در برابر آسیب اکسیداتیو ناشی از نور خورشید و قرار گرفتن در معرض آلاینده‌هایی مانند دود سیگار یا ازن، پوست را سالم نگه می‌دارد. برای تامین این ویتامین باید از میوه‌هایی مثل توت فرنگی، کیوی و مرکبات استفاده کنید. همچنین فلفل دلمه‌ای منبعی غنی از ویتامین C است.

۵ سطح بیش از حد ویتامین A

سردرد و بثورات پوستی از مهم‌ترین علایم مصرف بیش از حد ویتامین A است. اگر بیش از حد از ویتامین A استفاده کنید، به‌مرور زمان موهای زاید زیاد می‌شود و پوست خشک و زبر خواهد شد. همچنین آسیب کبدی و نقص مادرزادی در جنین از دیگر اثرات اورد وز کردن ویتامین A است. اگر شاهد پوسته شدن کف دست خود هستید، ممکن است این مسئله با مصرف بیش از حد ویتامین A نیز مرتبط باشد؛ به‌ویژه اگر از قرص ویتامین A به مقدار زیاد استفاده کرده باشید.

۶ نقش امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ که در روغن ماهی به‌وفور یافت می‌شوند، دیواره‌های سلولی را تشکیل داده و زمانی که بدن با کمبود این اسیدهای چرب مواجه باشد، پوست بسیار خشک شده و ممکن است پوسته پوسته به نظر برسد. بثورات پوستی هم نتیجه سطح پایین امگا ۳ در بدن می‌تواند باشد.

چگونه پیشگیری کنیم؟

شستن دست‌ها با آب خنک به‌جای آب داغ، پوشیدن دستکش هنگام شستن دست‌ها با مواد شوینده و کار با شوینده‌های شیمیایی، پوشیدن دستکش در هوای سرد، استفاده از کرم دست به منظور رطوبت‌رسانی به انگشتان دست و...

بیشتر بدانیم

۶ دلیلی که چربی موها شما را کلافه کرده

پوست سر ما برای حفظ رطوبت خود و محافظت از موها مقدار مشخصی چربی تولید می کند تا به این روش یک سد محافظتی نازک در برابر محیط اطراف ایجاد کند، اما چربی اضافه ممکن است باعث ناراحتی هایی شود، از کاهش حجم موها و کدر کردن آن ها گرفته تا حساس کردن پوست سر و ایجاد شوره سر. اما خوشبختانه اگر دلیل این چربی اضافه را پیدا کنید، می توانید آن را تحت کنترل درآورید. در ادامه با دلایل مختلف زود چرب شدن موها آشنا خواهیم شد.

۱- موهایتان را سفت و محکم می‌بندید| موها با این کار که به دم اسبی معروف است، شاید مرتب به نظر برسد، اما این مدل باعث انباشته شدن چربی در زیر موها و ریشه آن ها می شود. مدل موهای یک‌دست و محکم به محصولات آرایشی زیادی نیاز دارد که موها را صاف و سنگین می کند، امری که سبب می شود موها سریع تر چرب شود.

۲- موهایتان را با آب سرد آبکشی نمی کنید| آب داغ برای باز شدن منافذ و کوتیکول های مو و پاک شدن آلودگی ها بسیار عالی است، اما ممکن است به موها آسیب بزند، چون چربی طبیعی پوست سر را از بین می برد و ممکن است باعث خشکی شدید کف سر شود، امری که به ایجاد شوره سر و تولید بیش از اندازه چربی می انجامد.

۳- از محصولات موی نامناسبی استفاده می کنید| کارشناسان توصیه می کنند در استفاده از محصولاتی که عنوان «قوی» دارند با احتیاط عمل کنید، چون این محصولات ممکن است موها را سنگین کنند و حجم آن ها را بگیرند. این محصولات می توانند یک لایه نازک روی موها ایجاد کنند که در صورت کم حجم بودن موها یا چرب بودن پوست سر، باعث می شود موها چرب‌تر به‌نظر برسد.

۴- زیاد موها را شانه می کنید| شانه کردن زیاد موها هم در اغلب موارد بیشتر مضر است تا مفید. شانه کردن مداوم موها باعث پخش چربی پوست سر به سرتاسر موها می شود در نتیجه موها کمتر حجیم و تمیز به نظر می رسد.

۵- استرس دارید| اضطراب باعث می‌شود بدن کورتیزول یا همان اضطراب بیشتری تولید کند. این هورمون پوست را تحریک می کند تا چربی بیشتری تولید کند و در نتیجه، موها هم ظاهر چربی پیدا می کند و هم واقعاً چرب می شود.

۶- خیلی موها را می‌شویید| روی پوست سر ما میلیاردها باکتری مفید زندگی می کند که باعث می‌شود پوست سر از pH سالمی برخوردار باشد. به‌همین دلیل، زود به زود شستن موها ممکن است باعث برهم خوردن این تعادل ظریف و شکننده شود و موجب شود غدد چربی فعالیت بیشتری پیدا کنند، به‌خصوص اگر از محصولات موی نامناسبی هم استفاده کنید. سعی کنید به تدریج تعداد فاصله میان دفعات شست‌وشوی موهای‌تان را بیشتر و بیشتر کنید و از شامپوهایی هم استفاده کنید که پوست سر را خیلی خشک نمی کنند. کارشناسان توصیه می کنید به محل زندگی خود و مشکلات موهایتان توجه کنید.

در تهیه این مطلب از «روزیاتو» کمک گرفتیم

دانستنی ها

پیامدهای دوش آب گرم طولانی

دوش گرفتن علاوه بر این که بدن را پاکیزه می کند، نقش مهمی در ایجاد آرامش و رفع خستگی دارد. برخی نیز به دوش آب گرم طولانی مدت علاقه‌مندند. اما از دید کارشناسان، ماندن زیر دوش آب گرم به‌مدت طولانی خالی از ضرر نیست. تراویس کارینچی، مدیر خدمات مشتریان در خطوط هوایی کانتاس، می گوید پس از پروازهای طولانی نباید دوش آب گرم گرفت. بسیاری از مردم پس از یک روز سفر و مواجه شدن با میکروب‌های مزاحم در فرودگاه، وقتی به مقصد می‌رسند، بلافاصله سراغ دوش آب گرم می‌روند. به گزارش «نیویورک پست»، دوش آب گرم به‌رغم آن که برخی از میکروب‌ها را از بین می‌برد، باعث از بین رفتن لایه بیرونی و خارجی پوست می‌شود که نقش محافظتی برای بدن دارد. کارینچی می گوید: «به‌رغم وسوسه‌انگیز بودن دوش داغ بعد از سفر، من از این کار صرف‌نظر می کنم، چون پوست را خشک می کند.» دوش آب گرم باعث ایجاد بیماری‌های پوستی مانند اگزما و آکنه‌های پوستی می‌شود، زیرا چربی‌های طبیعی و باکتری‌های سالم را از پوست می‌زداید. دکتر جولی راساک، متخصص پوست معتقد است: «ترکیب کف صابون و دوش آب داغ باعث زایل شدن میکروبیوم پوست می‌شود که وظیفه محافظت از پوست و سلامت بدن را بر عهده دارد.» کارشناسان سلامت توصیه می کنند که با آب خنک در دمای کمتر از ۱۵.۵ درجه سیلسیوس دوش بگیرند. دوش آب سرد به افزایش اندورفین، افزایش سوخت‌وساز بدن، تقویت سلامت ایمنی، کاهش وزن سالم، بهبود گردش خون، کاهش التهاب و تورم، و کاهش افسردگی و درد کمک می کند. متخصصان می گویند: «دوش آب سرد را شوکی کوچک به سیستم بدنتان در نظر بگیرید.» به نظر کارشناسان، زمانی که زیر دوش آب سرد هستید دیگر جایی برای احساس اضطراب یا استرس باقی نمی‌ماند.

تازه ها

آلودگی‌هایی که با کفش وارد خانه ما می‌شود

یکی از عادت‌های بسیار خوب ما ایرانی‌ها، برخلاف بسیاری از مردم گوشه و کنار دنیا این است که موقع ورود به خانه کفش‌ها را در می‌آوریم. بد نیست بدانید پژوهش‌های جدید فواید بسیار این کار را اثبات می کند که در ادامه به نقل از «یورو نیوز» مرور شان می کنیم.

با کتری‌هایی که با کفش به خانه می‌آوریم

برخی از کارشناسان بهداشت محیط می گویند، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد هنگامی که با کفش به خانه وارد می‌شویم میکروب‌هایی را در محیط خانه منتشر می کنیم که برای سلامتی مضر است. گابریل فیلیپلی، استاد ایندیانا پلیس و مدیر اجرایی مؤسسه تاب‌آوری محیطی ایندیانا می گوید یکی از باکتری‌هایی که می‌توانیم با کفش‌های آلوده وارد محیط خانه کنیم، «اشرشیا کُلی» است که باعث ایجاد «گرفتگی شدید شکمی، اسهال خونی و استفراغ» می‌شود.

فلزات سنگین، سرب و آفت‌کش

به گفته جیل لیت، استاد مطالعات زیست محیطی در دانشگاه کلرادو، باکتری‌ها تنها خطری نیستند که ما را تهدید می کنند. او می گوید: «مطالعات نشان داده‌اند که در مناطق شهری با بافت قدیمی، سرب موجود در گرد و غبار را می‌توان با کفش‌ها وارد خانه کرد. همچنین مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که بقایای آفت‌کش‌ها از محیط بیرون می‌تواند با کفش وارد خانه شود.» خانم لیت در ادامه افزود: «در مناطق شهری سطح آلودگی با فلزات سنگین مانند سرب و مس و روی بیشتر دیده می‌شود این در حالی است که در مناطق روستایی آفت‌کش‌ها بیشترین آلودگی را ایجاد می کنند.»

چطور خانه را تمیز کنیم؟

کارشناسان می گویند قبل از این که از مردم بخواهید کفش‌های خود را در بیاورند، مطمئن شوید که خانه تا حد امکان عاری از آلودگی باشد. برای تمیز کردن خانه هرگز اول جارو یا جاروبرقی نکشید چون این کار باعث پخش شدن آلودگی می‌شود. ابتدا بهتر است با یک دستمال نمناک کف خانه را تمیز کنید. خانم لیت معتقد است: «این بهترین راه برای حذف سموم است.» البته تمیز کردن خانه همین جا تمام نمی‌شود، آقای فیلیپلی می گوید برای تمیز کردن خانه، نه تنها کف خانه بلکه باید تمام سطوح خانه را از جمله ستون‌ها، تاقچه‌ها، میز و کف صندلی و سایر مبلمان را نیز با یک دستمال نمناک یا اسپری ضدعفونی از آلودگی‌ها پاک کرد. او همچنین در ادامه افزود: یکی از روش‌های مناسب برای پاک کردن آلودگی‌ها استفاده کردن از محلول سرکه و آب است. به گفته کارشناسان بیشترین آلودگی‌ها در قسمت ورودی خانه قرار دارد. آقای فیلیپلی می گوید درآوردن کفش‌ها در درب خانه ممکن است بهترین راه برای محدود کردن میکروب‌ها و گرد و غبار سمی باشد.

برگ سبز، سندکمپانی، کارت موتور، کارت سوخت و پلاک موتورسیکلت آپاچی ۱۶۰ مدل ۱۳۸۹ رنگ زرد ش انتظامی ایران ۷۶۱-۹۱۳۱۷ ش تنه ۱۶۰RA۹۰۰۰۵۳۵ ش موتور E۴FH۹۲۲۱۰۵۷۲ بنام علی‌رضا غفوریان سرابدار مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۸۴۸

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت تکتاز TK۱۲۵S مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۸۵۸- ۶۴۷۷۹ و شماره تنه NEJ***۱۲۵G۹۳۰۵۸۴۰ و شماره موتور ۰۱۲۴NEJ۰۲۰۸۱۵ به نام احمد ترنج مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۴۷۹۰۰

برگ سبز، سندکمپانی و کارت خودرو تویوتا کرونا مدل ۱۹۷۷-۱۳۵۶ ش انتظامی ایران ۳۲- ۱۵۸ ط ۴۴ ش شاسی ۶۲۴۳۰۵ ش موتور ۱۳۸۶۳۴۶ بنام علی جهان پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۷۸۴۴

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت تکتاز TK۱۲۵S مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۸۵۸- ۶۴۷۷۹ و شماره تنه NEJ***۱۲۵G۹۳۰۵۸۴۰ و شماره موتور ۰۱۲۴NEJ۰۲۰۸۱۵ به نام احمد میری قوچان عتیق مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۷۹۰۳

برگ سبز خودروی پژو آردی مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۹۲۴ ج ۶۱ ایران ۷۴ شماره موتور ۱۱۷۸۲۰۰۱۲۸۷ شماره شاسی ۸۲۱۲۸۵۵۱ به نام احمد میری قوچان عتیق مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۷۹۰۳

سند کمپانی برگ سبز و بیمه نامه سمند سورن مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۷۴ - ۴۲۶ ی ۵۱ شماره موتور NAACC۱CF۱۸F۴۰۱۰۱۷ و شماره شاسی ۱۲۴۸۷۰۳۱۹۱۵ به نام غلامرضا نادری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۷۸۸۳

سند کمپانی و برگ سبز پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۳۶ - ۸۲۹ و ۴۹ و شماره موتور ۲۴۳۰۶۷۲ و شماره شاسی S۱۴۲۲۸۷۰۰۹۵۰۱ به نام حمید نصیری افشار مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۷۸۸۵

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت تکتاز TK۱۲۵S مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۸۵۸- ۶۴۷۷۹ و شماره تنه NEJ***۱۲۵G۹۳۰۵۸۴۰ و شماره موتور ۰۱۲۴NEJ۰۲۰۸۱۵ به نام احمد ترنج مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۴۷۹۰۰

برگ سبز، سندکمپانی و کارت خودرو تویوتا کرونا مدل ۱۹۷۷-۱۳۵۶ ش انتظامی ایران ۳۲- ۱۵۸ ط ۴۴ ش شاسی ۶۲۴۳۰۵ ش موتور ۱۳۸۶۳۴۶ بنام علی جهان پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۷۸۴۴

برگ سبز، سند کمپانی موتور سیکلت تکتاز TK۱۲۵S مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۸۵۸- ۶۴۷۷۹ و شماره تنه NEJ***۱۲۵G۹۳۰۵۸۴۰ و شماره موتور ۰۱۲۴NEJ۰۲۰۸۱۵ به نام احمد ترنج مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۴۷۹۰۰

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۷۴ - ۸۵۱ ج ۲۶ شماره موتور ۲۵۱۲۳۳۴ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۵۰۳۵۰۳ به نام سیداحمد حسینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۷۹۰۴

برگ سبز -سندکمپانی و کارت سوخت ام وی ام ۱۱۰S سفید روغنی مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۸۱ ن ۹۹ به شماره موتور NATEBAPMXG۱۰۰۲۹۰۱ و شماره شاسی MVM۳۷۱FBHG۰۰۲۲۲۳ بنام زهره رمضان زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۹۱۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سانگ یانگ به شماره انتظامی ۶۱ ط ۹۲۵ ایران ۱۲ بشماره موتور ۱۲۰۰۰۹۵۳ و شماره شاسی KPTS۰C۱۹SCP۱۵۸۶۱۱ مدل ۲۰۱۲ به مالکیت محمد صادقی مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۷۹۵۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت وانت پیکان مدل ۸۷ به ش پلاک ایران ۷۴ -۳۶۹ هـ ۸۳ به ش شاسی ۰۳۲۱۷۱ NAAA۴۶AAJ۸G به ش موتور ۱۱۴۸۷۰۳۳۲۲۸ بنام مهدی فرشادی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۹۹۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو رنو L۹۰ مدل ۱۳۸۷ ش پلاک ایران ۷۴ - ۷۴۱ ب ۳۱ ش شاسی NAPLSRALD۸۱۰۳۴۹۲۸ ش موتور K۴MA۶۹۰D۰۶۴۷۵۱ بنام محمد مهدی هاشمی زاده مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۸۰۰۳

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس ۱۸۰۰آی مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی: ۳۵ج ۱۶۲ ایران ۳۶ به شماره شاسی: NAAM۰۱CA۶AR۳۱۶۶۵۵ شماره موتور: ۱۲۴۸۸۲۶۷۷۷۱ به نام: ناهید السادات زمانی نصرآله زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۹۹۲

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید مدل ۱۳۸۹ شماره پلاک ۹۲۳ ج ۶۵ ایران ۴۲ S۱۴۱۲۲۸۹۸۰۰۴۹۱ ش موتور ۳۷۷۸۸۲۶ بنام سیدهاشم غفاریان حمام کار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۷۹۷۶

برگ سبز و سند مالکیت پیکان وانت تیپ ۱۶۰۰ مدل ۷۷ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۹۴۵م ۶۶ و شماره موتور ۱۱۵۱۷۷۰۵۱۴۸ و شماره شاسی ۰۰۷۷۹۰۵۳۱۵ بنام حسین علائی جزین مفقود و اعتبار ندارد. ۴۸۰۰۹

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت ۱۲۵ پیشرو پیام به رنگ نقره ای مدل ۱۳۸۳ به شماره پلاک ۷۶۶-۴۵۱۲ به شماره موتور ۳۰۰۱۹۹۸۵ و تنه ۰۵۲۰۰۰۲۲۷۵ بنام کاظم رضوانی نسب مفقود واز درجه اعتبار ساقط است ۴۸۰۰۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت وانت پیکان مدل ۸۷ به ش پلاک ایران ۷۴ -۳۶۹ هـ ۸۳ به ش شاسی ۰۳۲۱۷۱ NAAA۴۶AAJ۸G به ش موتور ۱۱۴۸۷۰۳۳۲۲۸ بنام مهدی فرشادی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۹۹۶

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس ۱۸۰۰آی مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی: ۳۵ج ۱۶۲ ایران ۳۶ به شماره شاسی: NAAM۰۱CA۶AR۳۱۶۶۵۵ شماره موتور: ۱۲۴۸۸۲۶۷۷۷۱ به نام: ناهید السادات زمانی نصرآله زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۹۹۲

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۳۶ - ۸۲۹ و ۴۹ و شماره موتور ۲۴۳۰۶۷۲ و شماره شاسی S۱۴۲۲۸۷۰۰۹۵۰۱ به نام حمید نصیری افشار مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۷۸۸۵

برگ سبز، سندکمپانی و کارت موتور سیکلت ایرانا مدل ۱۳۹۱ ش پلاک ۷۶۷-۴۳۶۹۸ ش تنه N۳G۱۲۵FB۹۱۱۲۴۸۰ ش موتور ۳۰۸۰۳۰۳۸ بنام ابوالقاسم یاوری نسب مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۸۰۴۶

برگ سبز و خودرو پراید مدل ۱۳۸۹ شماره پلاک ۹۲۳ ج ۶۵ ایران ۴۲ ش شاسی ۳۷۷۸۸۲۶ بنام سیدهاشم غفاریان حمام کار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۷۹۷۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت وانت پیکان مدل ۸۷ به ش پلاک ایران ۷۴ -۳۶۹ هـ ۸۳ به ش شاسی ۰۳۲۱۷۱ NAAA۴۶AAJ۸G به ش موتور ۱۱۴۸۷۰۳۳۲۲۸ بنام مهدی فرشادی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۹۹۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۳۶ - ۸۲۹ و ۴۹ و شماره موتور ۲۴۳۰۶۷۲ و شماره شاسی S۱۴۲۲۸۷۰۰۹۵۰۱ به نام حمید نصیری افشار مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۷۸۸۵

برگ سبز، سندکمپانی و کارت موتور سیکلت ایرانا مدل ۱۳۹۱ ش پلاک ۷۶۷-۴۳۶۹۸ ش تنه N۳G۱۲۵FB۹۱۱۲۴۸۰ ش موتور ۳۰۸۰۳۰۳۸ بنام ابوالقاسم یاوری نسب مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۸۰۴۶

برگ سبز -سندکمپانی و کارت سوخت ام وی ام ۱۱۰S سفید روغنی مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۸۱ ن ۹۹ به شماره موتور NATEBAPMXG۱۰۰۲۹۰۱ و شماره شاسی MVM۳۷۱FBHG۰۰۲۲۲۳ بنام زهره رمضان زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۹۱۶

برگ سبز -سندکمپانی و کارت موتور سیکلت ایرانا مدل ۱۳۹۱ ش پلاک ۷۶۷-۴۳۶۹۸ ش تنه N۳G۱۲۵FB۹۱۱۲۴۸۰ ش موتور ۳۰۸۰۳۰۳۸ بنام ابوالقاسم یاوری نسب مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۸۰۴۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید مدل ۱۳۹۰ ش پلاک ایران ۳۲ - ۶۲۳ هـ ۵۶ ش موتور ۳۹۷۱۵۵۵ ش شاسی S۱۴۲۲۲۹۰۲۴۳۰۸۳ بنام عبدالحق نوری ماکو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۸۰۰۶

برگ سبز، سندکمپانی و کارت موتور سیکلت شوکا مشکی ۱۲۵ سی سی مدل ۹۲ به شماره پلاک ۷۶۸/۸۹۶۲۹ و شماره موتور: ۱۵۶FMINCS۹۰۸۰۰۳۱۶ و شماره تنه: NCS×××۱۲۵A۹۲۱۴۵۹۶ به نام نمایندگی مسعود مظلومی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۹۲۸

برگ سبز، سندکمپانی و کارت موتور، کارت سوخت و پلاک موتورسیکلت آپاچی ۱۶۰ مدل ۱۳۸۹ رنگ زرد ش انتظامی ایران ۷۶۱-۹۱۳۱۷ ش تنه ۱۶۰RA۹۰۰۰۵۳۵ ش موتور E۴FH۹۲۲۱۰۵۷۲ بنام علی‌رضا غفوریان سرابدار مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۸۴۸

برگ سبز، سندکمپانی و کارت خودرو تویوتا کرونا مدل ۱۹۷۷-۱۳۵۶ ش انتظامی ایران ۳۲- ۱۵۸ ط ۴۴ ش شاسی ۶۲۴۳۰۵ ش موتور ۱۳۸۶۳۴۶ بنام علی جهان پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۷۸۴۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتور سیکلت تکتاز TK۱۲۵S مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۸۵۸- ۶۴۷۷۹ و شماره تنه NEJ***۱۲۵G۹۳۰۵۸۴۰ و شماره موتور ۰۱۲۴NEJ۰۲۰۸۱۵ به نام احمد ترنج مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۴۷۹۰۰

برگ سبز خودروی پژو آردی مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۹۲۴ ج ۶۱ ایران ۷۴ شماره موتور ۱۱۷۸۲۰۰۱۲۸۷ شماره شاسی ۸۲۱۲۸۵۵۱ به نام احمد میری قوچان عتیق مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۷۹۰۳

برگ سبز، سندکمپانی، کارت موتور، کارت سوخت و پلاک موتورسیکلت آپاچی ۱۶۰ مدل ۱۳۸۹ رنگ زرد ش انتظامی ایران ۷۶۱-۹۱۳۱۷ ش تنه ۱۶۰RA۹۰۰۰۵۳۵ ش موتور E۴FH۹۲۲۱۰۵۷۲ بنام علی‌رضا غفوریان سرابدار مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۸۴۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتور سیکلت تکتاز TK۱۲۵S مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۸۵۸- ۶۴۷۷۹ و شماره تنه NEJ***۱۲۵G۹۳۰۵۸۴۰ و شماره موتور ۰۱۲۴NEJ۰۲۰۸۱۵ به نام احمد ترنج مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۴۷۹۰۰

برگ سبز خودروی پژو آردی مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۹۲۴ ج ۶۱ ایران ۷۴ شماره موتور ۱۱۷۸۲۰۰۱۲۸۷ شماره شاسی ۸۲۱۲۸۵۵۱ به نام احمد میری قوچان عتیق مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۷۹۰۳

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۷۴ - ۸۵۱ ج ۲۶ شماره موتور ۲۵۱۲۳۳۴ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۵۰۳۵۰۳ به نام سیداحمد حسینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۷۹۰۴

برگ سبز -سندکمپانی و کارت سوخت ام وی ام ۱۱۰S سفید روغنی مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۸۱ ن ۹۹ به شماره موتور NATEBAPMXG۱۰۰۲۹۰۱ و شماره شاسی MVM۳۷۱FBHG۰۰۲۲۲۳ بنام زهره رمضان زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۹۱۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتور سیکلت ایرانا مدل ۱۳۹۱ ش پلاک ۷۶۷-۴۳۶۹۸ ش تنه N۳G۱۲۵FB۹۱۱۲۴۸۰ ش موتور ۳۰۸۰۳۰۳۸ بنام ابوالقاسم یاوری نسب مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۸۰۴۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید مدل ۱۳۹۰ ش پلاک ایران ۳۲ - ۶۲۳ هـ ۵۶ ش موتور ۳۹۷۱۵۵۵ ش شاسی S۱۴۲۲۲۹۰۲۴۳۰۸۳ بنام عبدالحق نوری ماکو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۸۰۰۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۳۶ - ۸۲۹ و ۴۹ و شماره موتور ۲۴۳۰۶۷۲ و شماره شاسی S۱۴۲۲۸۷۰۰۹۵۰۱ به نام حمید نصیری افشار مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۷۸۸۵

برگ سبز، سندکمپانی و کارت موتور سیکلت تکتاز TK۱۲۵S مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۸۵۸- ۶۴۷۷۹ و شماره تنه NEJ***۱۲۵G۹۳۰۵۸۴۰ و شماره موتور ۰۱۲۴NEJ۰۲۰۸۱۵ به نام احمد ترنج مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۴۷۹۰۰

برگ سبز خودروی پژو آردی مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۹۲۴ ج ۶۱ ایران ۷۴ شماره موتور ۱۱۷۸۲۰۰۱۲۸۷ شماره شاسی ۸۲۱۲۸۵۵۱ به نام احمد میری قوچان عتیق مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۷۹۰۳

برگ سبز، سندکمپانی، کارت موتور، کارت سوخت و پلاک موتورسیکلت آپاچی ۱۶۰ مدل ۱۳۸۹ رنگ زرد ش انتظامی ایران ۷۶۱-۹۱۳۱۷ ش تنه ۱۶۰RA۹۰۰۰۵۳۵ ش موتور E۴FH۹۲۲۱۰۵۷۲ بنام علی‌رضا غفوریان سرابدار مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۸۴۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو تویوتا کرونا مدل ۱۹۷۷-۱۳۵۶ ش انتظامی ایران ۳۲- ۱۵۸ ط ۴۴ ش شاسی ۶۲۴۳۰۵ ش موتور ۱۳۸۶۳۴۶ بنام علی جهان پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۷۸۴۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتور سیکلت تکتاز TK۱۲۵S مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۸۵۸- ۶۴۷۷۹ و شماره تنه NEJ***۱۲۵G۹۳۰۵۸۴۰ و شماره موتور ۰۱۲۴NEJ۰۲۰۸۱۵ به نام احمد ترنج مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۴۷۹۰۰

برگ سبز خودروی پژو آردی مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۹۲۴ ج ۶۱ ایران ۷۴ شماره موتور ۱۱۷۸۲۰۰۱۲۸۷ شماره شاسی ۸۲۱۲۸۵۵۱ به نام احمد میری قوچان عتیق مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۷۹۰۳

برگ سبز، سندکمپانی، کارت موتور، کارت سوخت و پلاک موتورسیکلت آپاچی ۱۶۰ مدل ۱۳۸۹ رنگ زرد ش انتظامی ایران ۷۶۱-۹۱۳۱۷ ش تنه ۱۶۰RA۹۰۰۰۵۳۵ ش موتور E۴FH۹۲۲۱۰۵۷۲ بنام علی‌رضا غفوریان سرابدار مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۸۴۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو تویوتا کرونا مدل ۱۹۷۷-۱۳۵۶ ش انتظامی ایران ۳۲- ۱۵۸ ط ۴۴ ش شاسی ۶۲۴۳۰۵ ش موتور ۱۳۸۶۳۴۶ بنام علی جهان پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۷۸۴۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتور سیکلت تکتاز TK۱۲۵S مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۸۵۸- ۶۴۷۷۹ و شماره تنه NEJ***۱۲۵G۹۳۰۵۸۴۰ و شماره موتور ۰۱۲۴NEJ۰۲۰۸۱۵ به نام احمد ترنج مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۴۷۹۰۰

برگ سبز خودروی پژو آردی مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۹۲۴ ج ۶۱ ایران ۷۴ شماره موتور ۱۱۷۸۲۰۰۱۲۸۷ شماره شاسی ۸۲۱۲۸۵۵۱ به نام احمد میری قوچان عتیق مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۷۹۰۳

برگ سبز، سندکمپانی، کارت موتور، کارت سوخت و پلاک موتورسیکلت آپاچی ۱۶۰ مدل ۱۳۸۹ رنگ زرد ش انتظامی ایران ۷۶۱-۹۱۳۱۷ ش تنه ۱۶۰RA۹۰۰۰۵۳۵ ش موتور E۴FH۹۲۲۱۰۵۷۲ بنام علی‌رضا غفوریان سرابدار مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۸۴۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو تویوتا کرونا مدل